

OŠ FRANA KRANJCA CELJE

ŠPORTNI DAN -

petek, 17. 4. 2020



ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

IN

ATLETIKA

Pri izvedbi športnega dne boste potrebovali rekvizite in pomoč družinskih članov.

Če to ni izvedljivo, si vaje prilagodite glede na domače razmere in opravite toliko kot zmorete.

Dobro jutro! Ste budni? Ne še?

Umijte se, popijte kozarec vode in se razgibajmo:

POZDRAV SONCU



najdete na spodnji povezavi:

<https://univerza.mojaxis.si/pozdrav-soncu/>

Pozdrav soncu – surya namaskara je kompleks vaj oz. starodavna jogijska tehnika, ki aktivira celotno telo in uravnoveša pretok energije po energijskih kanalih. Pozdrav soncu praviloma izvajamo zgodaj zjutraj, obrnjeni proti soncu.

(Axis univerza)

Se spomnite?

April je mesec za testiranje motoričnih sposobnosti za Športno vzgojni karton. Nekaj vaj boste danes naredili tudi vi.

Osebni športnovzgojni karton

Datum rojstva		Ime in priimek		
Spol	moški ženski			
Ime in sedež šole				

Merjenja			Razred / oddetek				
Zap. št.	Oznaka	Vrsta merjenja					
1	ATV	Telesna višina					
2	ATT	Telesna teža					
3	AKG	Kožna guba nadlahti					
4	DPR	Dotikanje plošče z roko					
5	SDM	Skok v daljino z mesta					
6	PON	Premagovanje ovir nazaj					
7	DT	Dviganje trupa					
8	PRE	Prodor na klopici					
9	VZG	Vesa v zgibi					
10	60 m	Tek na 60 m					
11	600 m	Tek na 600 m					
Datum merjenja							
Učiteljica/učitelj športne vzgoje							

Petek Petek Petek Petek Petek

Rezultate vpisujte v kartonček, ki ga lahko natisnete s spletne strani

<http://alea.dzs.si/obrazci/images/5d12c97b-64f7-4e11-8cfb-35847148245d.gif>

ali ga izdelate sami (prerišete) in rezultate zapišete na list papirja.

Ob zaključku ŠD, kartonček, komentar, kako vam je šlo ali fotografijo pošljite na mail: razredniku ali učitelju ŠD

metka.irgolic@guest.arnes.si ali franc.bozicek@guest.arnes.si

Zdaj, ko ste še bosí ...

... lahko začnete s prvim delom testiranja:

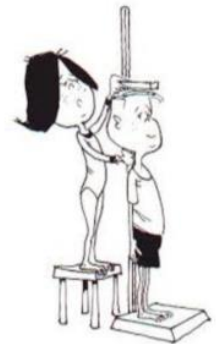
ATT – telesna teža –

Stopite na tehtnico in odčitajte rezultat.



ATV – telesna višina –

Stopite do podboja vrat,
vzemite merilni trak (tudi šolsko ravnilo velja), knjigo
in svinčnik, katerega sled boste po merjenju
lahko izbrisali, in se izmerite.



A ste že lačni, lačni?

Pripravite si kakovosten zajtrk:
kosmiči z mlekom ali jogurtom,
sadje in zelenjava, jajca, kruh ...
In ne pozabite na kozarec vode.



**Oblecite se v športno opremo in
pojdite ven!** V mislih jo mahnite
proti atletskemu stadionu.



Prišli ste na dvorišče in lahko začnete

OGREVANJE: -10 minutni tek.

Lahko tečete proti gozdu, na travnik ali pa si izberete traso okrog hiše. Če ne zmorete, iz teka preidite v hojo in nazaj v tek, ko se malo izdihate.

VAJE ZA RAZTEZANJE:

-nadaljujte z vajami za raztezanje, koordinacijo in šolo teka s pomočjo posnetka ali pa se spomnite vaj, ki jih izvajamo v šoli.

<https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=pGXBWLkIOWbHTnYUV9YjQBH2&fbclid=IwAR36LJmJ98xFpuVR6hHSqtm77Xx9tUsgC5v3Q4S9bXYHbIYAVseAJT4Ph4>

Potrebujete:

- meter ali približek - pedenj, stopalo, korak ...

- uro ali štoparico



- kamenčke, kljukice, kakšno vrv ali palico



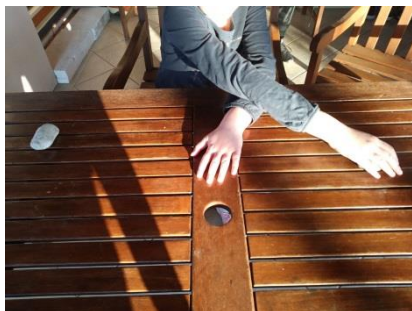
- širši stol, mizo, kartonček, pisalo



Poglejte naokrog, poiščite in uporabite, kar najdete. Za pomoč poprosite sestro, brata, starše... in izmenično se lahko v nalogah preizkusite vsi.

DPR – dotikanje plošče z roko

Sedite k mizi, označite si plošči, ki naj bosta oddaljeni 61 cm. Začnete s slabšo roko na sredini in prekrižate boljšo. Izmenično se dotikajte plošč in štejte, koliko dotikov naredite v 20 sekundah.

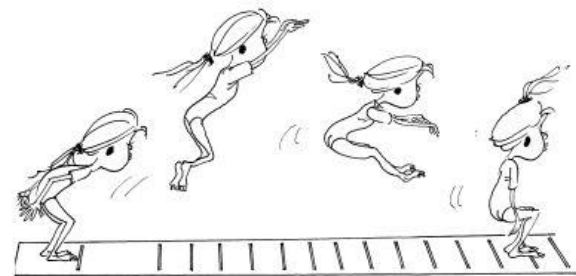


Plošči na mizi lahko označite kar s kamenčki.



SDM – skok v daljino z mesta

Označite črto, od koder boste skakali, potegnite meter, če ga nimate, se znajдите. Kamenčki in kljukice za perilo so v oddaljenosti 10 cm, lahko pa izmerite tudi na pednje, stopala... in tekmujete z ostalimi družinskimi člani. Bodite pošteni!

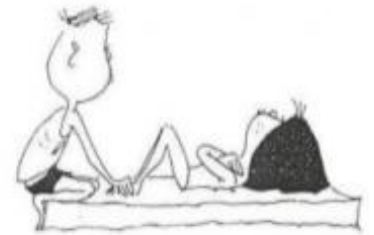


DT – dviganje trupa

Nekdo naj vas prime za noge ali pa jih zataknete npr. pod kavč, lezite v pravilni položaj in dvigujte trup.

(Spomnite se, na kaj vas z učiteljem opozarjava).

Časomerilec, npr. sestra, naj šteje tudi pravilne ponovitve in meri čas 60 sekund.



VZG – vesa v zgibi

Najdite drog. To je lahko nosilec vrvi za sušenje perila ali pa ne predebela veja, vzporedna s tlemi. S podprijemom se primite za izbrano prečko in vztrajajte v zgibu z brado nad prečko čim dlje. Pri dveh minutah pa le odnehajte. Dovolj bo!



Zaslužen odmor

Takole, če ste opravili teste do sedaj, si zaslužite odmor. Umijte si roke, popijte vodo, pojejte sadje in si malo odpočijte.



Konec odmora.

Je hitro minil, kajne? Kot v šoli.

In gremo naprej, nimamo več veliko!

Skok v daljino z zaletom

Sprint v zaletu → odziv z eno nogo pred odzivno črto → doskok na obe nogi.



Poskusite nekajkrat, sodelujte, tekmujte, kdo skoči dlje in rezultate zapišite v kartonček ali list.

Met vortexa

Vzemite zalet → izmet pred črto → ostanite za črto, da ne prestopite!

Vsak meče 3 x.



Namesto vortexa

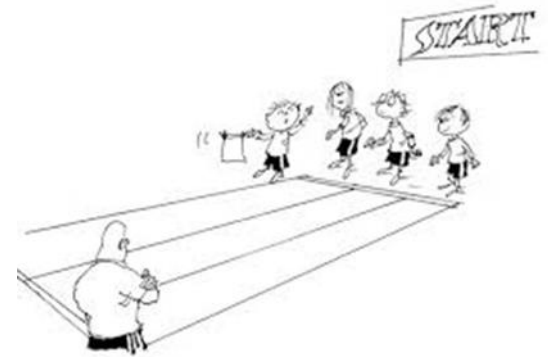
mečite teniško žogico ali

kamen, borov storž ...

Označite daljavo in vpišite v kartonček.

Tek na 60 metrov - sprint

- Razdaljo 60 m lahko izmerite z daljšimi koraki (en vaš dolg korak meri približno 1 meter), označite startno in ciljno črto. Časomerilec stoji na ciljni črti in z zamahom roke navzdol, da znak za start. Lahko si merite čas tudi sami.
- Tecite hitro, hitreje, najhitreje!



Vdih – izdih ...

Raztegnite, iztecite, razhodite ...

Umirite se ob zvokih in barvah narave:

veter

ptice

zelene trave

čebele in čmrlji

Kaj še slišite? In kaj vidite?

sonce...

In to je zmaga!

Opravili ste športni dan. Izmerjeni rezultati sicer niso realni, ste se pa razgibali, družili, se pomerili med seboj in predvsem uživali...

... še kozarec vode ter



Metka Irgolič, učiteljica športa

Lahko še rešite kviz:

- <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/svk/SVK.htm>
- <http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/atletika/ATLETIKAKVIZTEKI.htm>
- Danes ste naredili nekaj vaj za ŠVK, če vas zanima katere so še, raziskujte!

Viri:

- http://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/198/%C5%A0portnovzgojni-karton-doma?fbclid=IwAR0xPxdaLqIG9gxOrgkdfXWHfT1cqO_pbfl_IGEn8jFeql54rhF-djf-Tlk

- OŠ Artiče